FICHA DE TREINO

INICIANTE 4 / SEGUIR POR 8 SEMANAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO CLIQUE NO PLAY QUE ESTÁ EM FRENTE AO EXERCÍCIO

DIA 1

PERNAS - ABDÔMEN

	AQUECIMENTO NA ESTEIRA	5 MIN	
	CADEIRA ABDUTORA	5 SÉRIES 1ª -15 REP/2ª -15 REP/3ª -15 REP 4ª - 15 REP / 5ª 15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	ELEVAÇÃO PÉLVICA C/ BARRA	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	CADEIRA ADUTORA + STIFF	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES (DEPOIS DE FAZER OS DOIS EXERCÍCIOS)
	AVANÇO NO SMITH	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	LEG PRESS - PÉS PARALELOS	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	CADEIRA EXTENSORA	4 SÉRIES DE DROP SET 1ª - 10-10-10 (DROP SET DECRESCENTE) 2ª - 10-10-10 (DROP SET DECRESCENTE) 3ª - 10-10-10 (DROP SET DECRESCENTE) 4ª - 10-10-10 (DROP SET DECRESCENTE)	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PANTURRILHA EM PÉ	5 SÉRIES 1ª -15 REP/2ª -15 REP/3ª -15 REP 4ª - 15 REP / 5ª 15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PANTURRILHA SENTADO	5 SÉRIES 1ª -15 REP/2ª -15 REP/3ª -15 REP 4ª - 15 REP / 5ª 15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PRANCHA	4 SÉRIES DE 2 MINUTO CADA	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO C/ PESO	3 SÉRIES 1ª -30 REP/ 2ª -30 REP 3ª -30 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

FICHA DE TREINO

INICIANTE 4 / SEGUIR POR 8 SEMANAS

DIA 2

PEITO / BRAÇOS / ABDÔMEN



PARA ASSISTIR O VÍDEO CLIQUE NO PLAY QUE ESTÁ EM FRENTE AO EXERCÍCIO

▶	SUPINO INCLINADO C/ HALTER	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	SUPINO INCLINADO NO SMITH	5 SÉRIES 1ª -10 REP/2ª -10 REP/3ª -8 REP 4ª - 8 REP / 5ª 8 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	SUPINO RETO NO SMITH	5 SÉRIES 1ª -10 REP/2ª -10 REP/3ª -8 REP 4ª - 8 REP / 5ª 8 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	PULLOVER	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶ ▶	ROSCA DIETA C/ BARRA W PULLEY C/ CORDA +	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -10 REP / 4ª - 10 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES (DEPOIS DE FAZER OS DOIS EXERCÍCIOS)
▶ ▶	ROSCA ALTERNADA SENTADO A 45º TESTA EM PÉ NO CABO C/ CORDA +	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES (DEPOIS DE FAZER OS DOIS EXERCÍCIOS)
▶ ▶	ROSCA CABO CORDA EM PÉ + MERGULHO NO BANCO	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES (DEPOIS DE FAZER OS DOIS EXERCÍCIOS)
▶	ROSCA INVERSA C/ BARRA W	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	PRANCHA ABDOMINAL	4 SÉRIES DE 2 MINUTO CADA	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO C/ PESO	3 SÉRIES 1ª -30 REP/ 2ª -30 REP 3ª -30 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	OBS.: NO FINAL DO TREINO, CÁRDIO DE 30 MIN NA ESTEIRA (140 A 160) BPMS)		

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

FICHA DE TREINO

INICIANTE 4 / SEGUIR POR 8 SEMANAS

DIA 3

COSTAS/ OMBROS



PARA ASSISTIR O VÍDEO
CLIQUE NO PLAY QUE ESTÁ
EM FRENTE AO EXERCÍCIO

▶	PUXADOR ALTO PEITO FECHADO SUPINADO	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -10 REP / 4ª - 10 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	PUXADOR ALTO TRIÂNGULO	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -10 REP / 4ª - 10 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	REMADA CURVADA PRONADO	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	REMADA BAIXA BARRA RETA SUPINADO ABERTO	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	CRUCIFIXO MÁQUINA INVERSO	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	ENCOLHIMENTO COM HALTER	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	ELEVAÇÃO LATERAL C/ HALTER	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	DESENVOLVIMENTO COM HALTER SENTADO	5 SÉRIES 1ª -12 REP/2ª -12 REP/3ª -8 REP 4ª - 8 REP / 5ª 8 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	HIPEREXTENSÃO DE LOMBAR	4 SÉRIES 1ª - 20REP/ 2ª -20 REP 3ª -20 REP / 4ª - 20 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	PRANCHA ABDOMINAL	4 SÉRIES DE 2 MINUTO CADA	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO C/ PESO	4 SÉRIES 1ª - 30REP/ 2ª -30 REP 3ª -30 REP / 4ª - 30 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	OBS.: NO FINAL DO TREINO, CÁRDIO DE 30 MIN NA ESTEIRA (140 A 160 BPMS)		

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

FICHA DE TREINO

INICIANTE 4 / SEGUIR POR 8 SEMANAS

DIA 4

PERNAS - ABDÔMEN



PARA ASSISTIR O VÍDEO
CLIQUE NO PLAY QUE ESTÁ
EM FRENTE AO EXERCÍCIO

	AQUECIMENTO NA ESTEIRA	5 MIN	
	CADEIRA ABDUTORA	5 SÉRIES 1ª -15 REP/2ª -15 REP/3ª -15 REP 4ª - 15 REP / 5ª 15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	ELEVAÇÃO PÉLVICA C/ BARRA	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	CADEIRA ADUTORA + STIFF	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES (DEPOIS DE FAZER OS DOIS EXERCÍCIOS)
	AVANÇO NO SMITH	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	LEG PRESS - PÉS PARALELOS	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	CADEIRA EXTENSORA	4 SÉRIES DE DROP SET 1ª - 10-10-10 (DROP SET DECRESCENTE) 2ª - 10-10-10 (DROP SET DECRESCENTE) 3ª - 10-10-10 (DROP SET DECRESCENTE) 4ª - 10-10-10 (DROP SET DECRESCENTE)	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PANTURRILHA EM PÉ	5 SÉRIES 1ª -15 REP/2ª -15 REP/3ª -15 REP 4ª - 15 REP / 5ª 15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PANTURRILHA SENTADO	5 SÉRIES 1ª -15 REP/2ª -15 REP/3ª -15 REP 4ª - 15 REP / 5ª 15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PRANCHA	4 SÉRIES DE 2 MINUTO CADA	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO C/ PESO	3 SÉRIES 1ª -30 REP/ 2ª -30 REP 3ª -30 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES

FICHA DE TREINO

INICIANTE 4 / SEGUIR POR 8 SEMANAS

DIA 5

PEITO / BRAÇOS / ABDÔMEN



PARA ASSISTIR O VÍDEO
CLIQUE NO PLAY QUE ESTÁ
EM FRENTE AO EXERCÍCIO

SUPINO INCLINADO C/ HALTER	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
SUPINO INCLINADO NO SMITH	5 SÉRIES 1ª -10 REP/2ª -10 REP/3ª -8 REP 4ª - 8 REP / 5ª 8 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
SUPINO RETO NO SMITH	5 SÉRIES 1ª -10 REP/2ª -10 REP/3ª -8 REP 4ª - 8 REP / 5ª 8 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
PULLOVER	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
ROSCA DIETA C/ BARRA W + PULLEY C/ CORDA	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -10 REP / 4ª - 10 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES (DEPOIS DE FAZER OS DOIS EXERCÍCIOS)
ROSCA ALTERNADA SENTADO A 45º + TESTA EM PÉ NO CABO C/ CORDA	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES (DEPOIS DE FAZER OS DOIS EXERCÍCIOS)
ROSCA CABO CORDA EM PÉ + MERGULHO NO BANCO	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES (DEPOIS DE FAZER OS DOIS EXERCÍCIOS)
ROSCA INVERSA C/ BARRA W	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
PRANCHA ABDOMINAL	4 SÉRIES DE 2 MINUTO CADA	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO C/ PESO	3 SÉRIES 1ª -30 REP/ 2ª -30 REP 3ª -30 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES

OBS.: NO FINAL DO TREINO, CÁRDIO DE 30 MIN NA ESTEIRA (140 A 160) BPMS)

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

FICHA DE TREINO

INICIANTE 4 / SEGUIR POR 8 SEMANAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO
CLIQUE NO PLAY QUE ESTÁ
EM FRENTE AO EXERCÍCIO

DIA 6

COSTAS/ OMBROS

	PUXADOR ALTO PEITO FECHADO SUPINADO	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -10 REP / 4ª - 10 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PUXADOR ALTO TRIÂNGULO	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -10 REP / 4ª - 10 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	REMADA CURVADA PRONADO	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	REMADA BAIXA BARRA RETA SUPINADO ABERTO	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	CRUCIFIXO MÁQUINA INVERSO	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	ENCOLHIMENTO COM HALTER	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	ELEVAÇÃO LATERAL C/ HALTER	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	DESENVOLVIMENTO COM HALTER SENTADO	5 SÉRIES 1ª -12 REP/2ª -12 REP/3ª -8 REP 4ª - 8 REP / 5ª 8 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	HIPEREXTENSÃO DE LOMBAR	4 SÉRIES 1ª - 20REP/ 2ª -20 REP 3ª -20 REP / 4ª - 20 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PRANCHA ABDOMINAL	4 SÉRIES DE 2 MINUTO CADA	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO C/ PESO	4 SÉRIES 1ª - 30REP/ 2ª -30 REP 3ª -30 REP / 4ª - 30 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES

OBS.: NO FINAL DO TREINO, CÁRDIO DE 30 MIN NA ESTEIRA (140 A 160 BPMS)

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

FICHA DE TREINO

INICIANTE 4 / SEGUIR POR 8 SEMANAS

DIA 7

DESCANSO